건강 칼럼

# 기억력 향상을 위한 비타민B

조호군
조호군한의원 원장

비타민B는 사실 매우 흥미로운 영양소이다. 비타민B의 종류에는 여러 가지가 있으며 각각 서로 다른 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 여러 종류의 비타민B가 종합적으로 모아져 있는 경우를 비타민B군 복합제제라고 해서 시중에서 구할 수도 있고, 개별적으로 나뉘어져 있는 제품을 구할 수도 있다. 예를 들어서 비타민B3, 비타민B6, 비타민B9처럼 개별적으로 준비된 비타민B 제품도 존재한다.

전체적으로 보자면 비타민B는 주로 인체 내에서 에너지를 생산하는 과정에서 주로 많이 관여된다. 이러한 경우 세포내의 미토콘드리아에서 에너지생산과정을 돕는 데에 주로 사용된다. 따라서 건강한 사람이 비타민 복합제제를 섭취했을 때 일정부분 몸의 기운이 증가하는 느낌을 받을 수 있다. 비단 몸의 기능만 좋아지는 느낌이 아니라, 머리도 맑아지는 느낌이 드는 경우도 있는데, 이는 비타민B가 뇌의 신경세포의 기능도 촉진하기 때문이다.

연령이 증가하면서 뇌에서 에너지 생산이 감소하면 기억력이 과거보다 못한 경우를 자주 경험하거나 혹은 우울증, 우울감 등이 발생할 수 있다. 그리고 이러한 신경세포의 기능을 촉진하는 데에 비타민B를 섭취하면 도움이 될 수 있는 것이다.

연령증가와 함께 나타나는 변화 중의 하나는 두뇌의 퇴행성 변화이다. 이로 인해 기억력 저하 등이 발생하는 상황과 관련된 아미노산 성분 중의 하나는 호모시스테인이다. 즉 호모시스테인이 증가하면 혈관 합병증 등이 증가할 수 있고 나아가서 뇌의 퇴행성 변화도 촉진할 수 있다. 그런데 이러한 호모시스테인을 인체에 무해한 성분으로 변환시킬 수 있는 것이 비로 비타민B6, 비타민B9이다.

비타민B9은 흔히 엽산(Folic Acid)으로 잘 알려져 있고, 이 성분은 주로 태아의 발달에 매우 중요하므로 임산부들에게 많이 권장되고 있다. 그러나 그에 못지않게 뇌의 퇴행성 변화를 방지하는 데에도 도움을 주는 것이다.

엽산은 주로 브로콜리, 아스파라거스, 유기농 푸른 잎채소 등 야채채소류에 많이 존재하고 있다. 따라서 이러한 식품을 많이 섭취하는 것이 중요한데 그 이유는 영양성분으로서 출시되는 엽산제품이 제품마다 다르겠지만 흡수율이 그다지 좋지 않기 때문이다. 따라서 저희 한의원에서는 엽산제품을 섭취하더라도 동시에 야채채소류를 많이 섭취하라고 권하고 있다.

또한 기억력 향상을 위해 매우 중요한 성분 중의 하나는 비타민B12이다. 여러 가지 연구에서 비타민B12는 기억력 저하 및 치매의 발생가능성을 줄여줄 수 있는 기능이 있다는 것이 밝혀져 있다. 따라서 비타민B12를 섭취하는 것이 매우 중요한데, 불행하게도 연령이 증가할수록 비타민B12의 흡수율이 저하되게 된다. 또한 비타민B12는 소고기, 양고기, 가금류, 연어, 계란 등 육식에 의해서만 섭취가 가능하고 채식위주의 식단을 꾸리는 경우에는 섭취가 거의 불가능하다. 또한 역시 그다지 흡수율이 좋지 않은 편이라서 반드시 음식, 특히 동물성 단백질을 통하여 섭취하는 것이 좋고 부득이한 경우 비타민B12 영양제 주사를 통해 이를 보충할 수도 있겠다.

이러한 이유로 저희 한의원에서는 연령이 증가할수록 야채채소류를 데쳐서 많이 섭취하고(엽산 섭취) 동시에 동물성단백질을 적절히 섭취하라(비타민B12 섭취)고 권하고 있으며, 이와 동시에 이러한 영양성분이 잘 흡수될 수 있도록 소화기능을 건강하게 유지하도록 해야 한다.

그러나 노년층이 아닌 경우 비타민B의 섭취에는 신중을 기해야 하는 경우도 있다. 신진대사가 매우 빨리 이루어지는 체질인 경우에는 비타민B가 신진대사를 더욱 촉진하게 된다. 이렇게 되면 정신적 긴장이 더욱 증가할 수도 있고, 이로 인해 심리적 불편함, 불면증 등의 불편함이 뒤따를 수 있다.

따라서 젊은 연령대의 경우 비타민B를 섭취하고자 한다면 모발검사를 통해 자신의 신진대사 패턴을 확인한 연후에 섭취하는 것이 올바른 방법이라고 할 수 있다. 또한 기억력 저하나 치매의 원인이 전부 비타민B가 부족해서 발병하는 것도 아니므로 상세한 진찰을 통해 다른 여러 가지 요소들도 고려해야 한다

독자제언

## 여성안심귀가서비스를 아시나요?

시대가 변하면서 여성들의 사회진출이 과거에 비해 많아지고 여성을 대상으로 한 범죄 또한 급속히 늘어나게 되었다. 이러한 여성대상범죄는 불특정 다수를 대상으로 이루어지고 있으며 특히 남성보다 신체적으로 약한 여성을 대상으로 한다는 것이 가장 문제점으로 나타나고 있다.

이러한 여성대상범죄 예방을 위해 심야시간에 여성의 주거지까지 동행해 주는 서비스가 있다.

바로 '여성 안심귀가서비스'이다. '여성 안심귀가서비스'는 밤 10시부터 새벽 1시까지 서비스를 신청한 여성과 함께 주거지까지 동행해 주는 제도이다.

뿐만 아니라 '여성안심지킴이 집'이라는 서비스도 있다. '여성안심지킴이 집'은 위급 상황에 가까이 있는 여성안심지킴이 집으로 지정된 편의점으로 대피하여 여성들의 긴급대피와 안전한 귀가를 지원하는 제도이다. 112와의 핫라인 신고 시스템을 갖추고 있어 편의점 점주나 아르바이트생 카운터에 설치된 비상벨과 전화기를 내려놓으면 112로 연결되는 무다이얼링을 사용하여 경찰이 신속하게 출동한다. 경찰은 여성의 밤길 안전을 위해 여성안심귀가 서비스를 지속적으로 홍보할 예정이다.

여성들은 자기 자신을 스스로 보호할 수 있는 범죄 예방 숙지를 필히 생활화해야 한다. 밤늦게 귀가하는 여성분들께서는 경찰이 운영하는 '여성안심귀가서비스'를 적극 이용하여 안전하고 편안한 귀갓길이 되었으면 한다.

박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

## 현대판 장발장 구하기를 아시나요

경미범죄 심사제도는 무분별한 전과자 양성을 규제하고 경미한 범죄를 저지른 피의자를 구제하기 위한 장치로서 최근 경제 불황으로 생활고에 시달리다 범행하는 추세와 관련하여 '현대판 장발장 구하기'로 불리기도 한다.

경미범죄심사위원회는 지난 '15년 전국 17개 경찰서에서 시범 운영한 후 작년부터 전국의 1급지 경찰서 143개로 확대하였고 입건된 피의자 1,664명을 심사하여 98%에 해당하는 1,555명에게 감경처분이 이뤄졌다.

올해부터 2급지 경찰서까지 확대 적용할 방침으로 총 184개의 경찰서에 심사위가 설치되며 운영 기간은 3월 20일부터 10일 31일까지 이어질 예정이다.

심사위원회는 매월 2회(둘째, 넷째 목요일) 경찰서에서 개최하는데, 심의 대상자는 자율적으로 참석하여 의견을 소명할 있고, 만일 참석이 어려울 경우 서면심사로 진행된다.

심사위원회 회부 대상은 ▲피해정도가 경미한 때 ▲피해를 변상, 회복하거나 회복하기 위해 노력한 때 ▲피해자가 처벌을 원하지 않을 때 ▲미성년이거나 60세 이상의 고령자일 때 ▲최근 3년간 동종전과로 형사입건 또는 즉결심판 사례 없는 때 ▲기초생활수급자 또는 차상위 계층의 재산범죄 등이다.

처분은 사안을 종합적으로 판단하여 이뤄지는데 형사입건 대상자는 즉결심판으로 감경할 수 있고 즉결심판 대상과 통고처분 이의신청자는 훈방 처분으로 조정될 수 있다.

문정원 군산경찰서 정보과

## 사 설

### 전북도 경제 회생책 보여줘야 한다

지역 경제가 이대로는 안되겠다. 지난해에 이어 올해도 연일 빨간 불이 켜지고 있는 까닭이다. 자동차에 이어서 조선업까지 휘청이고 있다. 군산조선소 가동 중단 예고에도 불구하고 그에 다한 반발이 생각보다 미미하다. 걱정했던 대로 가동 중단이 기정 사실화 되는 모양새다서 불만이 크다. 군산조선소 직원들은 말할 것도 없고 협력업체 직원들이 모두 일자리를 잃게 되면 지역사회에 엄청난 부담이 될 게 뻔하다.

지금 이대로라면 지역의 미래가 암담하다. 지금의 암담하다는 예단은 결코 섣부른 게 아니다. 헌재의 대통령 탄핵 결정에도 불구하고 불복하는 이들 때문에 나라가 어수선하기 짝이 없다. 그런데다 국내 대기업들이며 중소기업들은 하나같이 죽을 쑤고 있는 판이다. 그러므로 지역 경제에 빨간 불이 켜졌다고 말하는 것은 허튼 엄살이 아니다. 지역 경제를 이끌고 있는 국책사업이 새만금 말고는 달리 없는 데 추진 실적을 보면 여전히 거북이 걸음이다.그나마 외지업체들의 잔치판이라 도내 건설업체들은 손가락만 빨고 있는 형국이다.

전북도는 비상한 각오가 있어야 한다. 경제 회생책을 속히 보여줘야 한다는 주문이다. 그 회생책을 보여줘야 할 당사자들은 전북도와 각 지자체의 단체장들이다. 보여주는 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적해 왔거니와 미적거려서는 안 된다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 앞서 언급한 새만금과 탄소산업 다음에 나머지 사업들은 그저 고만고만하다. 그리고 그 사업들이 일자리 창출에 얼마나 기여했는지 생각해보면 답답할 뿐이다.

전북도는 지금의 경제 난국을 돌파할 대책을 도민에게 보여줘야 한다. 단지 의지를 불태우는 것만으로는 부족하다. 전북 방문의 해를 선포했지만 중국 관광객을 어떻게 유치해보겠다는 말이 없다. 사드 배치 문제로 외교갈등 때문에 그러리라는 걸 알지만 초장부터 속수무책의 모습으로 나오는 것 같아 조금은 실망이다. 그리고 또 있다. 수출의 감소가 두드러지지게 표나고 있는 요즘이다. 전북도는 지금의 난국과 관련해서 도민에게 든든한 모습을 보여주어야겠다.

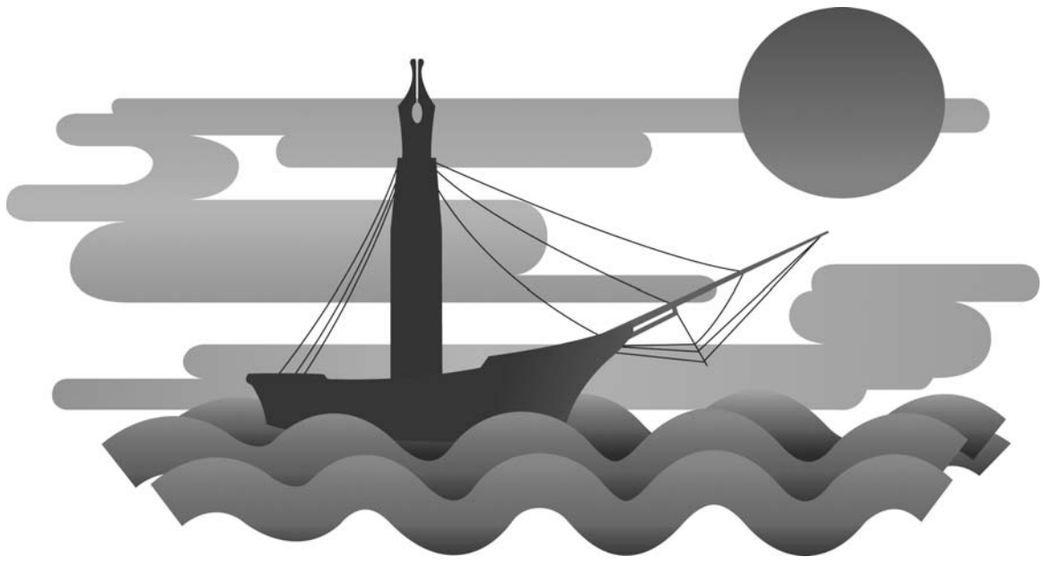
### 일자리 창출이 최고 우선순위다

일자리 창출이 최고 우선순위다. 전북도와 시군지자체와 공공기관들은 실제 그런 생각을 가져야 한다. '흙수저'니 '헬조선'이니 하는 말이 유행된지도 이제 오래됐다. 그런데 그같은 자조와 비아냥이 수그러들 기세가 아니다. 한국사회 전체가 일자리와 관련해서 병리 현상이 심각한 까닭이다. '금수저'들에게는 부도 세습되고 일자리도 세습되는 판이다. 골불견이 아닐 수 없다.

상경을 했어도 일자리를 못 구해 방황하는 젊은이가 적지 않다. 이것은 보통 문제가 아니다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 쏟아져 나오고 있건만 지방대 출신이라며 처음부터 홀대를 당하고 있다. 그들의 난감해 할 심정을 알만도 하다. 대학을 나왔음에도 자신이 실업자로 있음을 자각하는 것만큼 괴로운 것도 없을 것이다. 그것은 부모 입장에서도 그렇다. 장성한 자녀의 방황을 무한정 방관할 수도 없는 일이고 보면 실업은 심각한 문제이다.

일자리 창출을 우선순위에 두어야 한다고 말하는 것은 그 때문이다. 전북도는 산(産)·관(官)·학(學) 의 노력으로 취업률을 올렸다는 소식을 주었으면 좋겠다. 그러면 다들 눈이 번쩍 뜨일 것이다. 기업과 행정기관과 대학이 젊은이들의 취업에 마음을 쓰고 있음을 모르는 바 아니지만 매번 성과가 미미하니 답답하다. 그래서 여기 하고 싶은 말은 분명하다. 그게 한두 번 하고 그칠 게 아니라 꾸준했으면 한다. 삼자(三者)가 자주 만나서 머리를 맞대야만 믿어볼 구석이라도 생길 터이다.

전북도와 시군지자체와 공공기관들은 일자리 창출에 신경을 써주었으면 한다. 일자리 창출은 항상 우선순위에 있어야 한다. 좋은 마련이라도 그것을 계속 실행해야지 중도에 관심시를 즐이면 안된다. 오래 전의 보도가 생각난다. 커플링 사업으로 성과를 보여준 점이 고맙기는 해도 그게 반짝 효과가 아니었는지 묻고 싶다. 취업자가 소수에 그쳤다면 더욱 분발해야 한다. 전북도는 일자리 창출에 보통 이상의 마음을 써주었으면 하는 바이다.



용 와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일